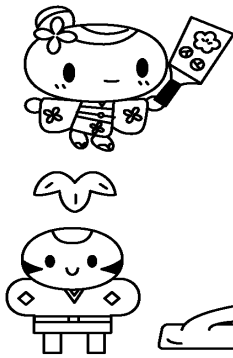
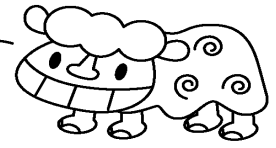


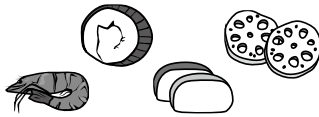
おいしいね！おいしいよ！ 令和5年度1月 寝屋川市保育課



しんねん
新年あけましておめでとうございます。
ねんまつねんし
年末年始は、どのようにすごされましたか？
ことし
今年も「おいしく食べてすこやかに」
どうぞよろしくお願ひします。



りょうり おせち料理



りょうり いっぼんでき かんじつ さん にち
おせち料理は一般的に元日から三が日にか
けて食べられるお祝い料理です。年に1度の
お正月は料理をせずゆっくりとしてほ
しいという意味合いから、年末に日持ちの
する料理を準備する習慣が根付いたとの
かんが
考えもあります。

おせち離れと言われるこの頃ですが、「みん
なで食べるお弁当」とかんがえて、子どもたち
かぞく
や家族の好きなものをお重に詰めてみる
のも良いかもしれません。

はる ななくさ 春の七草

まいとし がつなか (じんじつ せっき) に、た
毎年、1月7日(人日の節句)に、食べる
しゅうかん
習慣のある「七草がゆ」。春の七草を食べ
て邪気を払い、1年間の無病息災を願ひます。
また、しょうがつ た す すぎた いちよう やす
また、お正月で食べ過ぎた胃腸を休める
やくわり
役割もあると言われていす。

★春の七草

- ・せり
- ・なすな
- ・ごぎょう
- ・はこべら
- ・ほとけのざ
- ・すずな
- ・すずしろ



りょうり こ いみ おせち料理に込められた意味

- | | |
|------|-----------|
| かず こ | しそんはんえい |
| ・数の子 | 子孫繁栄 |
| たづく | ほうさく |
| ・田作り | 豊作 |
| れんこん | だんめん |
| | 断面にたくさんの |
| | あな あ |
| | 穴が開いている |
| | ことから、「先を |
| | みとお |
| | 見通せるように」 |
| えび | ちようじゅきがん |
| ・海老 | 長寿祈願 |
| くろまめ | まめ す |
| ・黒豆 | マメに過ごし、働け |
| | はたら |
| | るように |

てあら 手洗い・うがいをしよう

のろういす りゅうこう
ノロウイルスが流行する
じき あるこーる つよ
時期です。アルコールに強い
ういす
ウイルスであるため、手洗い
がじゅうよう
重要です。また、食品を
びょういじょう
85~90℃、90秒以上で
しっかり加熱することも
こうかてき よほうほう
効果的な予防法です。

